



1.高崎健康福祉大学の学生と合同練習することも。ドリブルで切り込む池田さん 2.握力や腕、体幹を鍛えるトレーニングも欠かせない 3.ルーズボールにも食らいつく小林さん 4.丸山範晃ヘッドコーチと高橋監督、山本和弘キャプテンが強い絆でチームを支える 5.激しい攻防の中シュート



タイヤも焦げる激しい攻防
車いすならではのプレーにも注目

車いすバスケットボール

巧みな車いす操作に素早いパスワーク、タイヤの焦げるにおいがするほどの激しいプレーが魅力の「車いすバスケットボール」。ルールやコート広さ、リングの高さなどはほぼバスケットボールと同じだ。障がい者スポーツの中でも人気が高く、1960年のパラリンピック第一回大会から正式競技に。下肢などに障がいのある選手が多く、その程度によって各選手の持ち点が設定されており、障がいの軽い選手のみならず、重い選手も試合に出る機会が与えられ、互いに補い合いながら攻防を繰り広げる。近年は障がいのない人の参加も増えた。

県内で唯一日本車椅子バスケットボール連盟に登録する「群馬マジック」は、監督の高橋俊一郎さんが1995年に結成。現在のメンバーは選手12名とスタッフ5名で、年齢は16〜70歳と幅広いがみな仲が良い。「みんな強くならう」という気持ち強い」と話すのは、小林未歩さん。学生時代はバスケットボール部だったが、車いすバスケットボールの大会を初めて見た時は、そのスピードと激しいぶつかり合いに怖いと感じたそう。しかし、実際始めてみるとすっかり夢中に。親身になって教えてくれ、試合でも経験を積みましてくるこのチームに「うまくなって恩返しをしたい」と語った。

練習は毎週4回。チーム結成から24年間続けてきた高橋監督は「車いすバスケットは人生であり、一番好きなスポーツ。あと、うまい酒が飲める」と笑う。このスポーツを通じ、国内のみならず、海外にも友達が出来た。今では、実演や体験会のほか、人権や命の大切さなどについても講演を行っている。

9月14・15日は高崎アリーナで国内の強豪が集まる大会が開催される。まずは観戦に訪れ、その迫力を肌で感じてみては。

チーム編成とクラス分け

1チーム最大12名で構成。コート上には5名が出場する。5名の持ち点が合計14点以内となるように編成し、選手交代には回数制限なし。

クラス分け

持ち点	主な動き	程度
1.0 1.5	腹筋、背筋が機能せず 座位バランスが取れない	重度 ↑
2.0 2.5	腹筋と背筋がある程度機能し、 前傾姿勢が取れる	
3.0 3.5	下肢にわずかな筋力があり、 深い前傾姿勢から早く上体を起こせる	↓ 軽度
4.0 4.5	両手を上げて片方向(両方向)に 車いすを大きく傾けられる	

※上記表は目安。1.0~4.5点まで0.5点きざみでクラス分け

特有のルール

ボールを保持したまま車いすを3回連続でプッシュすると「トラヴェリング」。「ダブルドリブル」はないので、2プッシュ以内に1ドリブルすれば何度ボールを保持してもOK。車いす転倒時は、自力で起き上がらなければならない。できない場合は審判の判断で試合を中断し、スタッフや選手がサポートする。ボールを持っている場合は相手チームのスローインに。

車いすならではの戦い方

車いすの片輪を上げて高さを出す「ティルティング」や、車いすの幅を利用して壁となり相手の動きを止めて味方の攻撃チャンスを作る「スクリーンプレー」などにも注目。



ここが違う！競技用車いす

体を固定するベルトも障がいの箇所によって変わる

座面の高さや幅など、選手に合わせてミリ単位でオーダーメイド

競技用

一般



バンパーで足を保護。ほかの車いすとの引っかかりも防ぐ。後ろには転倒防止キャスターも

タイヤは正面から見るとハの字に。回転性能が高くなり、細やかな動きが可能に

競技時間

※第4ピリオド終了時に同点の場合は1回5分の延長ピリオドを決着がつかまで行う。

第4ピリオド

10分

インターバル

2分

第3ピリオド

10分

ハーフタイム

10分
or
15分

第2ピリオド

10分

インターバル

2分

第1ピリオド

10分

見学・参加するには

見学希望者はメールで連絡もしくは直接練習会場へ。練習日は毎週火・木・土・日曜。車いす常用者はもちろん、アキレス腱やじん帯損傷など軽度障がいのある人、障がいのない人も参加できる。未経験者も歓迎。

会場 高崎身体障がい者体育センター
(ハーモニー高崎ケアセンター)

住所 高崎市柴崎町1746

問合せ gunmamagicwbc@gmail.com

HP <http://www.gunmamagic.sakura.ne.jp>

